



Urban Training



Prendre l'air, faire bouger son corps, redécouvrir sa ville autrement que par la fenêtre de sa voiture. Le "Urban Training", c'est tout cela et c'est tout bénéfique. L'exercice maintient en forme et prévient les maladies. Une heure par semaine, de mai à septembre (avec une pause en juillet), c'est aussi tout bon pour l'équilibre de vie. D'autant que chaque séance est encadrée par un coach professionnel. Si vous avez décidé de donner un coup de pied dans votre existence de sédentaire, il vous évitera les petits bobos des

débutants. Pour le plaisir de la rencontre aussi, avec vos collègues d'un jour. Pour la sensation enfin de voir sa ville de l'intérieur, de jouer avec elle grâce à des exercices adaptés à chacun. Tout cela gratuitement. C'est la Ville qui finance l'action, dans le cadre de la promotion de la santé publique.